



are you prepared in case of **DISASTER?**

CAI
HW
- 7359





In the event of a major emergency—flood, fire, earthquake, hurricane, gas leak — individuals, families or other groups may be asked to evacuate their residence or take shelter. You can help to ensure your own safety and that of your family by being prepared.

An emergency pack consisting of such essential items as *water, food, clothing* and *first aid supplies* for 3 to 5 days should be set aside, ready to take with you.



**are you
prepared
in case of
DISASTER?**

1

WATER

2

FOOD

3

CLOTHING

4

FIRST AID KIT

5

**HELPFUL HINTS FOR
EMERGENCY PLANNING**

1

WATER

Water is essential for survival. Here are a few tips regarding drinking water.

SOURCES OF SAFE WATER

Use water from a **safe source*

- covered wells
- protected springs
- hot water tanks

Other sources

- family stockpile of canned or bottled water
- canned fruit juices
- soft drinks

COMMENTS

- Adults need a minimum of one litre (2.2 pints) of water per day for drinking.
- Add an extra 2 litres (4.4 pints) for cooking.

METHODS FOR
PURIFYING
WATER

*If you suspect that water is contaminated, either boil it or chlorinate it. The following amounts of chlorine bleach, tincture of iodine or water purification tablets should be used.

*Always follow instructions from your Public Health Department in regard to filtering and emergency chlorination.

AMOUNT OF WATER AMOUNT OF PURIFICATION COMPOUNDS

If the water is <i>clear</i>		Chlorine Bleach	or	Tincture of Iodine	or	Water Purification Tablets
Litres	Gallons					
4.5 L	1 gal.	4 drops		20 drops		Follow directions as indicated on bottle
If the water is <i>cloudy</i>						
4.5 L	1 gal.	10 drops		40 drops		

Remember, purification compounds *must be in contact with the water for at least 30 minutes* to kill the bacteria. The water must be well mixed. The treated water should have a slight chlorine or iodine taste.

FOOD

In time of disaster a key element to survival is food. Here is a suggested list of food items that you may want to choose to prepare an emergency food pack. It is suggested that you select food that:

- will keep without refrigeration
- requires little or no preparation
- will meet individual needs (e.g. special diets)
- is familiar to users
- is according to size of family

FOOD ITEMS	CHOICES OF ALTERNATES	COMMENTS
A) BEVERAGES	Juices: apple, orange, grapefruit Milk: Evaporated canned milk *Tetra milk (U.H.T.) Coffee, tea, hot chocolate	*Keeps 6 months without refrigeration Add sugar, whitener
B) FOOD ITEMS	Canned food: ready to eat meals (stews, baked beans, spaghetti) Canned meat: fish, poultry or meat spreads Foil pouch products Freeze-dried products Instant soup mixes, cereals, oatmeal cookies, melba toast, crackers Candies or jellies	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heat pouch according to directions on the package ■ Available at your grocery store or sports shops

Aim for a balanced diet by planning your menus ahead of time. Remember some items will require water or milk.

Remember:

Packaging is as important as the food itself. It should be sealed in such a way that it is protected against rodents, insects, bacteria, humidity and variations in temperature.

Your emergency food pack should be small in volume and light to carry.

C) INFANT REQUIREMENTS	Baby food for 3 to 5 days Breast milk or Infant formulas*	Add 3 to 4 cans of evaporated milk *Commercially prepared
D) OTHER SUPPLIES	<ul style="list-style-type: none"> ■ knives, forks, spoons ■ bottle & can openers ■ salt, small cooking pots ■ waterproof matches, aluminum foil ■ extra containers ■ safe and adequate supply of fuel ■ paper plates and cups ■ pocket knife ■ plastic bags (garbage) 	

CLOTHING

In addition to food and drinking water, clothing is another essential item which should be included in your emergency pack. Remember, it may be hours before you reach your destination and warm accommodation. You may have to sleep in your car or spend some time in the open. Be ready for all eventualities by planning now what clothing you would take with you and how to gather it quickly.

CLOTHING ITEMS

COMMENTS

Blankets, sleeping bags, waterproof sheet.	Sleeping bag or two warm blankets per person.
Head and neck covering	A woolen tuque and scarf provide good head and neck protection
Hand covering	Inner wool mittens with nylon over-mitts offer good protection
Footwear	Warm, strong, waterproof boots that will withstand water, snow and slush. Wear heavy wool socks.

Remember:

The secret of protection from extreme cold lies in wearing multiple layers of clothing which prevent the loss of body heat.

Most of the body's heat is lost through the head and neck. Remember during summer months to provide protection against sun and heat.

Rainwear	Rubber-coated nylon or rubberized canvas garments provide good protection from rain or wet snow
Outerwear	Under moderate conditions, a light nylon outershell; in cold weather, a waterproof parka with a hood.
Other desirable items	Extra sweaters, change of clothing, wool socks.

FIRST AID KIT

Here is a list of suggested first aid items which you may require in your emergency pack. These items are for a family of four.

REMEMBER TO BRING YOUR PRESCRIPTIONS OR ESSENTIAL MEDICINES

GENERAL ITEMS	SIZE	AMOUNT
Adhesive Plaster	(7.5 cm x 4.6 m) 3" x 5 yards	1 roll
Antiseptic Swabs		10
Band Aids	assorted sizes	1 box
Bandage Gauze (cling type)	(7.5 cm) 3"	2
Clinical Thermometer (Oral or Rectal Type) with case		1
Elastic Bandage	(7.5 cm x 4.6 m) 3" x 5 yards	2 rolls
Eye Ointment		1 tube
Large Burn Pads or Abdominal Pads		2
Pressure Pads		4
Triangular Bandage (Packages of 2)		3 pkgs.

It is recommended that at least one person per family should take a standard first aid course.

*Your pharmacist will advise you.

<i>Instruments</i> Bandage Scissors with Blunt and Sharp Points Tweezers with Long Points	(1.73 cm) 5½" (10 cm) 4"	1 pair 1 pair
<i>Simple Medications</i> Calamine Lotion *Tablets for pain *Tablets for nausea Zinc Oxide Ointment	(120 mL) 4 oz (60 g) 2 oz	1 bottle 50 tablets 25 tablets 1 tube
<i>Other Items</i> Pocket Flashlight (Batteries) Hot and Cold Compress (Instant) Plastic Bags Safety Pins Space Blankets (Foil Blanket) Candles Cleansing Tissues in Sealed Packets	(15 cm x 25 cm) 6" x 10" Assorted Sizes	1 1 6 1 pkg. 2 2

HELPFUL HINTS FOR EMERGENCY PLANNING

If a major disaster strikes your community, you may be separated from members of your family who are at home, at work, or at school.

If your family should become separated in a disaster, here are some suggested measures that you can take to help reunite them:

- Identify ahead of time a family meeting place
- Decide on a system of communication

- All members of your family should have a means of identification on them at all times: e.g., clothing label, wallet card or metal tag with name and address.

Involve all family members in planning for an emergency. Chances of survival are improved if you exercise your plan.

OTHER DESIRABLE ITEMS

- Hand towel, soap, detergent
- Personal items—toothbrush, toothpaste, comb, razor, sanitary supplies, facial tissues
- Rope, nails, whistle, axe, shovel, fish hooks, pocket knife
- Survival book, reading material, games
- Radio, extra batteries, magnifying glass
- Garbage bags for toilet, toilet tissue
- Non-electric type cooking unit, and a safe and adequate supply of fuel

Reprinted 1991

Published by authority of the
Minister of National Health
and Welfare

© Minister of Supply and Services Canada 1991
Cat. No. H21-94 / 1991
ISBN 0-662-58163-6

Réimpression 1991

Publication autorisée par
le ministre de la Santé nationale
et du Bien-être social

© Ministre des Approvisionnement et Services Canada 1991
N° de cat. H21-94 / 1991
ISBN 0-662-58163-6

AUTRES ARTICLES RECOMMANDÉS

- Essuie-mains, savon, détergent
- Articles personnels — brosse à dents, dentifrice, peigne, rasoir, fournitures sanitaires, papiers-mouchoirs
- Câble, clous, sifflet, hache, pelle, hameçons, canif
- Manuel de survie, lecture, jeux
- Radio, piles supplémentaires, loupe
- Sacs à ordure pour la toilette, papier hygiénique
- Appareil de cuisson non électrique et suffisamment de combustible sûr et adéquat.

CONSEILS PRATIQUES EN VUE DE LA PLANIFICATION D'URGENCE

Si un désastre important survient dans votre localité, il se peut que vous soyez séparé des membres de votre famille qui sont à la maison, au travail ou à l'école.

En cas d'une telle éventualité, voici quelques moyens à prendre pour vous retrouver :

- Déterminer à l'avance un lieu de rencontre
- Déterminer un système de communication

- Tous les membres de votre famille devraient toujours porter une pièce d'identité comme une étiquette de vêtement, une carte de porte-monnaie ou une médaille de métal indiquant leur nom et leur adresse.

Tous les membres de la famille doivent participer à la planification d'une évacuation d'urgence. Vos chances de survie sont augmentées si vous procédez à des exercices d'urgence au préalable.

Au moins une personne dans chaque famille devrait suivre un cours niveau général de premiers soins.

*** Informez-vous auprès de votre pharmacien.**

<i>Instruments</i> Ciseaux à pansement à pointe fine ou arrondie Pincès à sourcils à longues pointes	(1,73 cm) 5½ po (10 cm) 4 po	1 paire 1 paire
<i>Médicaments simples</i> Lotion calamine Comprimés contre la douleur* Comprimés contre la nausée* Onguent d'oxyde de zinc	(120 mL) 4 onces (60 g) 2 onces	1 bouteille 50 25 1 tube
<i>Autres articles</i> Lampe de poche (piles) Compresse chaudes et froides (instantanées) Sacs de plastique Épingles de sûreté Couvertures de secours (métallisées) Bougies Serviettes dans des emballages scellés	 (15 cm x 25 cm) 6 po x 10 po grandeurs diverses	1 1 de chaque 6 1 boîte 2 2 2

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Voici une liste d'articles de premiers soins qu'il serait sage d'inclure dans votre nécessaire de survivance. On y trouve suffisamment d'articles pour une famille de quatre personnes.

N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER VOS ORDONNANCES OU VOS MÉDICAMENTS ESSENTIELS

ARTICLES GÉNÉRAUX	DIMENSIONS	QUANTITÉ
Ruban adhésif	(7,5 cm x 4,6 m) 3 po x 5 verges	1 rouleau
Coton-tiges		10
Pansements adhésifs	grandeurs diverses (7,5 cm) 3 po	1 boîte
Gaze pour pansement (collant)		2
Thermomètre clinique (de type oral ou rectal) avec contenant		1
Bande extensible	(7,5 cm x 4,6 m) 3 po x 5 verges	2 rouleaux
Onguent pour les yeux		1 tube
Coussinets pour brûlure ou coussinets abdominaux		2
Coussinets de pression		4
Pansements triangulaires (boîtes de 2)		3 boîtes

apporterez et comment vous les assemblerez rapidement.

N'oubliez pas :

Pour bien se protéger contre le froid extrême, il faut porter plusieurs épaisseurs de vêtements, ce qui réduit la perte de chaleur. La chaleur du corps humain se perd en grande partie par la tête et le cou. Durant les mois d'été, il ne faut pas oublier de se protéger contre le soleil et la chaleur.

Imperméable	Les vêtements de nylon recouvert de caoutchouc ou de toile recouverte de caoutchouc offrent une bonne protection contre la pluie et la neige fondante.
Vêtements d'extérieur	Dans des conditions modérées, un léger coupe-vent de nylon ; par temps froid, un anorak muni d'un capuchon.
Autres articles recommandés	Des chandails supplémentaires, des vêtements de rechange et des bas de laine.

VÊTEMENTS

En plus des aliments et de l'eau potable, les vêtements constituent un élément essentiel de votre nécessaire de survivance. N'oubliez pas, plusieurs heures peuvent s'écouler avant que vous atteigniez votre destination ou puissiez obtenir un logement chauffé. Il se peut que vous deviez dormir dans votre voiture ou passer une assez longue période à la belle étoile. Parez à toute éventualité en prévoyant quels vêtements vous

VÊTEMENTS		OBSERVATIONS
Couvertures, sacs de couchage, toile à l'épreuve de l'eau		Un sac de couchage ou deux bonnes couvertures par personne.
Vêtements protégeant la tête et le cou		Une tuque et un foulard de laine protègent bien la tête et le cou.
Protection pour les mains		Les mitaines de nylon doublées de laine fournissent une bonne protection.
Protection pour les pieds		Des bottes imperméables, fortes et chaudes, pouvant résister à l'eau, à la neige et à la neige fondue. Porter des bas de laine épais.

ou alors très peu

- qui répondent aux besoins individuels (ex. diètes spécifiques)

- auxquels on est habitué
- en fonction du nombre de personnes dans la famille

Planifier vos menus à l'avance afin d'obtenir un régime équilibré. N'oubliez pas que certains aliments nécessiteront de l'eau ou du lait.

N'oubliez pas :

L'emballage est aussi important que les aliments eux-mêmes. Ceux-ci doivent être scellés de façon à être protégés des rongeurs, des insectes, des bactéries, de l'humidité ainsi que des écarts de température. Votre nécessaire de survivance devrait être léger et peu encombrant.

	Mélanges à soupe instantanés, céréales, biscuits à la farine d'avoine, toast melba, biscuits soda Bonbons ou gelées	
C) POUR LES NOURRISSONS	Suffisamment de nourriture pour bébés pour une durée de 3 à 5 jours Lait maternel ou maternisé*	Ajouter 3 ou 4 boîtes de lait évaporé entier. *Préparation commerciale
D) AUTRES	<ul style="list-style-type: none">■ couteaux, fourchettes, cuillères■ tire-bouchon et ouvre-boîte■ sel, petites casseroles■ allumettes à l'épreuve de l'eau■ papier d'aluminium■ contenants supplémentaires■ réserve de combustible sûre et adéquate■ assiettes et verres de carton■ canif■ sacs en plastique (à ordures)	

ALIMENTS

Lorsque survient un désastre, les aliments constituent l'un des principaux éléments de survie. Voici une liste de certains aliments que vous auriez avantage à choisir lors de la préparation de votre nécessaire de survie. Les suggestions qui suivent vous aideront à choisir les aliments appropriés.

Choisir des aliments :

- qui ne nécessitent aucune réfrigération
- qui ne demandent pas de préparation

ALIMENTS	CHOIX	OBSERVATIONS
A) BOISSONS	Jus : pomme, orange, pamplemousse Lait : lait condensé en conserve lait Tetra* (U.H.T.) Café, thé, chocolat chaud	* Se conserve 6 mois sans réfrigération. Ajouter du sucre et de la similiticrème
B) ALIMENTS	Aliments en conserve : repas prêts à servir (ragoûts, fèves au lard, spaghetti) Viandes en conserve : poisson, volaille ou pâté de viande à tartiner Produits en pochette d'aluminium	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire chauffer la pochette selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. ■ Disponibles dans les marchés d'alimentation ou dans les magasins d'articles de sport.

Produits séchés à froid

MÉTHODES DE PURIFICATION DE L'EAU

* Si vous avez raison de croire que l'eau a été contaminée, vous pouvez la faire bouillir ou la chlorurer. À cette fin, il faut utiliser les quantités d'agent de blanchiment, de teinture d'iode ou de comprimés de purification de l'eau indiquées ci-dessous.

* Suivez toujours les directives de votre ministère de la Santé publique en ce qui concerne le filtrage ou la purification d'urgence.

QUANTITÉ D'EAU		QUANTITÉ DE COMPOSÉS DE PURIFICATION					
Si l'eau est claire		Agent de blanchiment au chlore		ou	Teinture d'iode	ou	Comprimés de purification de l'eau
Litres	Gallons						
4,5 L	1 gallon	4 gouttes			20 gouttes		Suivre le mode d'emploi indiqué sur la bouteille
Si l'eau est trouble							
4,5 L	1 gallon	10 gouttes			40 gouttes		

N'oubliez pas, les composés de purification doivent demeurer en contact avec l'eau pendant au moins 30 minutes pour éliminer les bactéries. L'eau doit être bien mélangée. L'eau traitée devrait avoir un léger goût de chlore ou d'iode.

EAU

L'eau est essentielle à la survie. Voici quelques conseils relativement à l'eau potable.

SOURCES D'EAU POTABLE	OBSERVATIONS
<p>Prenez de l'eau d'une <i>source sûre</i> *</p> <ul style="list-style-type: none">■ un puits recouvert■ une source naturelle protégée■ un réservoir d'eau chaude <p><i>Autres sources</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ réserve familiale d'eau en conserve ou en bouteilles■ jus de fruit en conserve■ boissons gazeuses	<ul style="list-style-type: none">■ Un adulte a besoin d'au moins un litre (2,2 chopines) d'eau potable par jour.■ Ajouter 2 litres (4,4 chopines) pour la cuisson.

en cas de **DÉSASTRE...** êtes-vous prêt ?

1	EAU
2	ALIMENTS
3	VÊTEMENTS
4	TROUSSE DE PREMIERS SOINS
5	CONSEILS PRATIQUES EN VUE DE LA PLANIFICATION D'URGENCE

S'il survient un désastre important — inondation, incendie, tremblement de terre, ouragan, fuite de gaz — il se peut que les particuliers, les familles ou d'autres groupes soient forcés d'évacuer leur résidence ou de se mettre à l'abri. Vous pouvez aider à assurer votre propre sécurité et celle de votre famille en étant bien préparé.

Vous devriez préparer un nécessaire de survivance comprenant les principales nécessités comme de l'eau, des aliments, des vêtements ainsi que des articles de premiers soins pour une durée de trois à cinq jours, que vous pouvez prendre rapidement, n'importe quand.



Canada



en cas de
DESASTRE...
êtes-vous prêt ?



Santé et Bien-être social

Health and Welfare
Canada

